

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	1652	61	49	195	1466	
ЗАВТРАК		402	16	19	59	475	
	25-Каша манная молочная жидкая	174	6,21	6,25	27,52	191,16	РТ900С/
	25-Какао с молоком	180	4,59	3,90	16,13	118,01	РТ2480/
	25-. Батон с маслом с сыром	48	4,94	9,33	15,52	165,81	РТ337С/
10 ЧАСОВ		150	8	5	5	94	
	25-Йогурт питьевой	150	7,50	4,80	5,25	94,20	РТ346/8
ОБЕД		650	21	16	66	496	
	25-Салат из соленого огурца с репчатым	50	0,42	3,05	1,16	33,74	ТК2С/8
	25-Суп Кудрявый	180	3,35	3,05	14,59	99,15	ТК372С/
	25-Котлеты "МЯСНОЙ ФОКУС"	70	11,90	4,39	7,71	117,96	ТК343С/
	25-Сложный гарнир	130	2,98	5,29	14,40	117,04	РТ395/8
	25-Компот из свежих яблок	180	0,14		12,43	50,29	РТ240С/
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	ТК338С/
ПОЛДНИК		450	16	9	64	401	
	25-. Винегрет "РАДУГА" овощной 40/60	60	1,01	2,63	5,84	51,06	ТК1С/8
	25-Хлебцы рыбные	70	11,65	3,66	4,38	97,12	РТ100С/
	25-. Печенье 15/20	20	1,50	2,36	14,98	87,16	Р1С/8
	25-Яблоки	100	0,35		8,62	35,90	РТ336/8
	25-Кисель из повидла	180	0,14		20,53	82,64	ТК483/8
	25-Хлеб пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	РС/8
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	1650	79	50	214	1628	
ЗАВТРАК		400	33	21	49	517	
	25-Запеканка из творога с соусом	150	27,07	12,91	15,35	285,68	Р117С/8
	25-Фруктовый салат 30/34	34	0,26	0,08	5,07	22,01	КТ44С/8
	25-Чай с молоком	180	3,48	3,00	12,67	91,58	РТ261/8
	25-Батон с маслом	36	2,30	5,22	15,50	118,16	КТ387С/
10 ЧАСОВ		150	4	5	6	85	
	25-Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	РТ251/8
ОБЕД		650	13	10	80	465	
	25-Икра кабачковая порционная "АРОМ,	50	0,99		4,02	20,03	РТ3280/
	25-Борщ Сибирский	180	3,33	3,36	12,95	95,20	НРТ13С/
	25-Биточки "ГУСАРИКИ" из свинины	70	0,99	1,28	5,22	36,36	РТ161С/
	25-. Макароны изделия отварные с ово	130	5,30	4,96	33,13	198,33	РТ194С/
	25-Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		9,00	37,64	РТ241С/
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	ТК338С/
ПОЛДНИК		450	28	14	80	561	
	25-Пирожок с печенью	70	8,70	5,17	28,66	195,95	КТ437С/
	25-. Горошница 120/150	150	11,19	3,68	23,38	171,39	РТ356С/

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	25-Яйцо отварное 20/20	20	2,54	2,30	0,14	31,42	РТ327С/
	25-Чай с молоком	180	3,48	3,00	12,67	91,58	РТ261/8
	25-Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	РС/8
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	1650	52	44	195	1387	
ЗАВТРАК		400	15	13	50	378	
	25-Суп молочный с рисом	180	5,42	6,08	19,69	155,12	РТ43С/8
	25-Кофейный напиток с молоком	180	4,63	3,80	14,39	110,28	РТ2530/
	25-Батон с сыром	40	4,88	3,53	15,42	112,94	ТК337С/
10 ЧАСОВ		150	8	5	5	94	
	25-Йогурт питьевой	150	7,50	4,80	5,25	94,20	РТ346/8
ОБЕД		650	22	19	76	565	
	25-Салат из белокочанной капусты	50	0,71	2,50	2,23	34,26	РТ333С/
	25-Рассольник ленинградский со сметаной	180	2,34	6,98	15,09	132,42	РТ330/8
	25-Биточки "Золотой гребешок" из курин	70	12,21	4,69	8,00	122,99	ТК323С/
	25-Картофельное пюре	130	3,82	4,62	21,47	142,75	КТ206С/
	25-Напиток из шиповника	180	0,41	0,17	12,79	54,27	ТР2560/
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	ТК338С/
ПОЛДНИК		450	8	7	65	350	
	25-Запеканка овощная с мясом	130	3,52	4,05	13,35	103,90	ТК12С/8
	25-Яблоки	100	0,35		8,62	35,90	РТ336/8
	25-Печенье 15/20	20	1,50	2,36	14,98	87,16	Р1С/8
	25-Сок 150/180	180	0,90		18,18	76,32	НРТ418/
	25-Хлеб пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	РС/8
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	1680	37	44	186	1287	
ЗАВТРАК		400	14	17	55	431	
	25-Каша "Дружба"	174	6,14	6,70	23,69	179,59	РТ84С/8
	25-Какао с молоком	180	4,59	3,90	16,13	118,01	РТ2480/
	25-Яйцо отварное 10/10	10	1,27	1,15	0,07	15,71	РТ327С/
	25-Батон с маслом 30/6	36	2,30	5,22	15,50	118,16	КТ387С/
10 ЧАСОВ		180	0	0	9	38	
	25-Напиток "ЛИМОННЫЙ"	180	0,10	0,01	9,33	37,84	ТК282С/
ОБЕД		650	10	13	58	391	
	25-Салат из свеклы с чесноком "ОБЪЕД"	50	0,83	3,05	4,85	50,16	РТ3340/
	25-Суп-пюре из разных овощей	180	2,90	3,81	15,44	107,61	ТК135С/
	25-Биточки "ГУСАРИКИ" из свинины	70	0,99	1,28	5,22	36,36	РТ161С/
	25-Капуста тушеная	130	2,24	4,66	7,59	81,22	РТ200С/
	25-Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		9,00	37,64	РТ241С/
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	ТК338С/
ПОЛДНИК		450	13	14	63	426	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	25-.Рыба запеченая в омлете 60/80	80	3,00	4,97	1,96	64,53	РТ1381/
	25-Печенье 20/30	30	2,25	3,54	22,47	130,74	Р1С/8
	25-Пюре морковное	130	1,97	1,78	11,32	69,12	РТ213С/
	25-Чай с молоком	180	3,48	3,00	12,67	91,58	РТ261/8
	25-Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	РС/8
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	1652	.37	45	204	1368	
ЗАВТРАК		402	15	20	58	469	
	25-Каша кукурузная молочная жидкая	174	5,88	6,45	27,90	193,18	РТ910С/
	25-Кофейный напиток с молоком	180	4,63	3,80	14,39	110,28	РТ2530/
	25-.Батон с маслом с сыром	48	4,94	9,33	15,52	165,81	РТ337С/
10 ЧАСОВ		150	1		15	64	
	25-Сок	150	0,75		15,15	63,60	НРТ418/
ОБЕД		650	9	11	74	427	
	25-Огурец соленый порционный	50	0,40	0,05	0,86	5,49	РТ330С/
	25-Свекольник со сметаной	180	2,46	4,48	14,89	109,62	РТ340С/
	25-Плов "ВОСТОРГ" из отварной свинин	200	3,23	5,63	31,93	191,20	Т1630С/
	25-Компот из замороженных ягод	180	0,18	0,07	10,33	42,70	ТК492/8
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	ТК338С/
ПОЛДНИК		450	12	15	57	408	
	25-Рагу из овощей	130	2,16	5,89	12,92	113,16	РТ770С/
	25-Булочка "Домашняя"	50	4,39	4,15	28,10	167,33	2740С/8
	25-Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,46	95,22	РТ255/8
	25-.Яблоки 90/90	90	0,32		7,76	32,31	РТ336/8
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1	1642	68	55	212	1613	
ЗАВТРАК		402	16	19	56	462	
	25-Каша ячневая молочная	174	6,13	6,33	26,22	186,34	РТ99С/8
	25-Кофейный напиток с молоком	180	4,63	3,80	14,39	110,28	РТ2530/
	25-.Батон с маслом с сыром	48	4,94	9,33	15,52	165,81	РТ337С/
10 ЧАСОВ		150	4	5	6	85	
	25-Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	РТ251/8
ОБЕД		650	23	20	78	581	
	25-Салат из квашеной капусты	50	0,86	2,05	1,78	29,06	Т388С/8
	25-Суп крестьянский со сметаной	180	2,21	5,70	12,19	108,93	РТ37С/8
	25-Суфле из кур с морковью	70	12,23	6,36	2,60	116,61	РТ183С/
	25-.Макаронные изделия отварные с ово	130	5,30	4,96	33,13	198,33	РТ194С/
	25-Компот из свежих яблок	180	0,14		12,43	50,29	РТ240С/
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	ТК338С/
ПОЛДНИК		440	25	11	72	485	
	25-.Салат из зеленого горошка "УДИВИЛ	50	1,56	2,30	3,27	39,98	РТ332С/

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	25-Тефтели рыбные	120	16,59	3,96	7,32	131,24	T146C/8
	25-Шанежка с картофелем	70	5,12	4,56	30,61	183,77	P1C/8
	25-Кисель из повидла	180	0,14		20,53	82,64	TK483/8
	25-Хлеб пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	PC/8
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2	1650	66	47	196	1472	
ЗАВТРАК		400	14	17	59	443	
	25-Каша манная молочная жидкая	174	6,21	6,25	27,52	191,16	PT900C/
	25-Яйцо отварное 10/10	10	1,27	1,15	0,07	15,71	PT327C/
	25-Какао с молоком	180	4,59	3,90	16,13	118,01	PT2480/
	25-Батон с маслом	36	2,30	5,22	15,50	118,16	KT387C/
10 ЧАСОВ		150	1		15	64	
	25-Сок	150	0,75		15,15	63,60	HPT418/
ОБЕД		650	17	13	80	502	
	25-Свекла на гарнир "ЛОМТИК"	50	0,79	0,05	4,65	22,23	PT214C/
	25.-Суп картофельный с рыбой консервы	180	6,51	5,93	15,49	141,29	TP369C/
	25-Котлета "Затейники" из свинины	70	1,38	1,57	7,49	49,57	P283C/8
	25-Каша гречневая с маслом	130	5,21	4,61	23,47	156,23	PT186C/
	25-Напиток из шиповника	180	0,41	0,17	12,79	54,27	TP2560/
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	TK338C/
ПОЛДНИК		450	34	18	42	464	
	25-Запеканка из творога с соусом	150	27,07	12,91	15,35	285,68	P117C/8
	25-Яблоки	100	0,35		8,62	35,90	PT336/8
	25-Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,46	95,22	PT255/8
	25-Хлеб пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	PC/8
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3	1700	73	52	200	1554	
ЗАВТРАК		400	21	25	37	453	
	25-Омлет натуральный	150	12,66	14,23	4,61	197,09	PT110C/
	25-Салат из зеленого горошка "УДИВИТ"	34	1,06	1,57	2,22	27,23	PT332C/
	25-Кофейный напиток с молоком	180	4,63	3,80	14,39	110,28	PT2530/
	25-Батон с маслом	36	2,30	5,22	15,50	118,16	KT387C/
10 ЧАСОВ		180	0	0	9	38	
	25-Напиток "ЛИМОННЫЙ"	180	0,10	0,01	9,33	37,84	TK282C/
ОБЕД		670	31	12	69	507	
	25-.Икра кабачковая порционная "АРОМ"	50	0,99		4,02	20,03	PT3280/
	25-Суп гороховый	180	4,74	2,66	17,15	111,43	T255C/8
	25-Гренки из пшеничного хлеба	20	2,43	0,26	15,74	75,01	T58C/8
	25-Мясной рулет из мяса птицы с овоще	200	20,46	8,33	7,10	185,14	TK184C/
	25-Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		9,00	37,64	PT241C/
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	TK338C/

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд

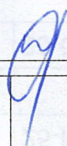
Возрастная категория: Детсад МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ПОЛДНИК		450	21	15	85	556	
	25-Сельдь слабосоленая порционно	50	8,50	4,25		72,25	331С/8
	25-Картофельное пюре	130	3,82	4,62	21,47	142,75	КТ206С/
	25-Булочка "Дорожная"	60	5,04	5,92	30,36	194,80	Р275С/8
	25-.Сок 150/180	180	0,90		18,18	76,32	НРТ418/
	25-Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	РС/8
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	1646	46	38	177	1235	
ЗАВТРАК		396	13	15	54	406	
	25-.Суп молочный с макаронными издел	180	6,35	6,16	22,28	169,95	РТ440С/
	25-Какао с молоком	180	4,59	3,90	16,13	118,01	РТ2480/
	25-Батон с маслом	36	2,30	5,22	15,50	118,16	КТ387С/
10 ЧАСОВ		150	1		15	64	
	25-Сок	150	0,75		15,15	63,60	НРТ418/
ОБЕД		650	8	12	56	362	
	25-Салат из свеклы с чесноком "ОБЪЕД	50	0,83	3,05	4,85	50,16	РТ3340/
	25-Щи с капустой, картофелем и сметан	180	1,89	3,86	10,53	84,36	РТ56С/8
	25-.Голубцы ленивые "КАК У БАБУШКИ"	200	2,82	4,49	14,28	108,74	ТК31С/8
	25-Чай с лимоном	180	0,07	0,01	10,24	41,29	РТ374С/
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	ТК338С/
ПОЛДНИК		450	24	11	52	403	
	25-Запеканка овощная с печенью СТАР	130	20,63	8,50	12,93	210,66	ТК7С/8
	25-.Печенье 15/20	20	1,50	2,36	14,98	87,16	Р1С/8
	25-Яблоки	100	0,35		8,62	35,90	РТ336/8
	25-Кисель из концентрата	180	0,09	0,06	5,34	22,27	ТК484/8
	25-Хлеб пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	РС/8
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	1652	62	56	185	1496	
ЗАВТРАК		412	18	22	57	495	
	25-Каша пшенная молочная вязкая	174	6,69	7,71	26,80	203,22	Т340С/8
	25-Кофейный напиток с молоком	180	4,63	3,80	14,39	110,28	РТ2530/
	25-.Яйцо отварное 10/10	10	1,27	1,15	0,07	15,71	РТ327С/
	25-.Батон с маслом с сыром	48	4,94	9,33	15,52	165,81	РТ337С/
10 ЧАСОВ		150	0	0	12	50	
	25-.Напиток из шиповника 150	150	0,34	0,14	11,82	49,88	ТР2560/
ОБЕД		650	8	13	50	350	
	25-Салат из соленого огурца с репчатый	50	0,42	3,05	1,16	33,74	ТК2С/8
	25-Борщ со сметаной	180	2,11	6,05	11,63	109,36	РТ27С/8
	25-Бигус с отварным мясом	200	2,74	3,71	11,77	91,33	РТ402С/
	25-Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		9,00	37,64	РТ241С/
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	ТК338С/

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ПОЛДНИК		440	36	21	67	601	
	25-Морковная икра Солнышко	50	0,66	3,06	3,54	44,30	TK1C/8
	25-.Запеканка из творога	130	26,75	10,97	13,34	258,96	P117C/8
	25-Соус молочный сладкий	20	0,62	1,31	2,87	25,71	T2182/8
	25-.Печенье 15/20	20	1,50	2,36	14,98	87,16	P1C/8
	25-Чай с молоком	180	3,48	3,00	12,67	91,58	PT261/8
	25-Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	PC/8
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 1	1706	48	53	200	1467	
ЗАВТРАК		412	18	23	56	498	
	25-Каша геркулесовая на молоке	174	6,89	8,43	25,62	205,84	PT/8
	25-.Яйцо отварное 10/10	10	1,27	1,15	0,07	15,71	PT327C/
	25-Кофейный напиток с молоком	180	4,63	3,80	14,39	110,28	PT2530/
	25-.Батон с маслом с сыром	48	4,94	9,33	15,52	165,81	PT337C/
10 ЧАСОВ		180	0	0	9	38	
	25-Напиток "ЛИМОННЫЙ"	180	0,10	0,01	9,33	37,84	TK282C/
ОБЕД		650	14	13	65	432	
	25-Свекла на гарнир "ЛОМТИК"	50	0,79	0,05	4,65	22,23	PT214C/
	25-.Суп картофельный с рыбой консервы	180	6,51	5,93	15,49	141,29	TP369C/
	25-Биточки "ГУСАРИКИ" из свинины	70	0,99	1,28	5,22	36,36	PT161C/
	25-Сложный гарнир	130	2,98	5,29	14,40	117,04	PT395/8
	25-Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		9,00	37,64	PT241C/
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	TK338C/
ПОЛДНИК		464	16	17	71	499	
	25-Тефтели " ШАЛУНИШКИ" в томатном	84	0,91	0,67	6,32	34,90	PT174C/
	25-Омлет с овощами	130	9,19	9,88	5,31	146,77	TK234C/
	25-Крендель с сахаром	50	3,55	6,29	30,89	194,33	415C/8
	25-.Сок 150/180	180	0,90		18,18	76,32	HPT418/
	25-Хлеб пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	PC/8
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 2	1640	63	45	201	1460	
ЗАВТРАК		390	14	16	59	436	
	25-. Каша пшеничная молочная жидкая	174	6,69	7,21	27,15	200,12	PT910/8
	25-Какао с молоком	180	4,59	3,90	16,13	118,01	PT2480/
	25-Батон с маслом	36	2,30	5,22	15,50	118,16	KT387C/
10 ЧАСОВ		150	1		15	64	
	25-Сок	150	0,75		15,15	63,60	HPT418/
ОБЕД		650	20	15	78	530	
	25-. Икра кабачковая порционная "АРОМ"	50	0,99		4,02	20,03	PT3280/
	25-Борщ со сметаной	180	2,11	6,05	11,63	109,36	PT27C/8
	25-Котлеты "МЯСНОЙ ФОКУС"	70	11,90	4,39	7,71	117,96	TK343C/

Утверждаю:
Заведующий



Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд

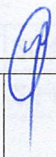
Возрастная категория: Детсад МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	25-Рис отварной с овощами	130	2,81	4,00	26,72	154,12	ТР191С/
	25-Компот из свежих яблок	180	0,14		12,43	50,29	РТ240С/
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	ТК338С/
ПОЛДНИК		450	29	13	49	430	
	25-.Запеканка из творога	130	26,75	10,97	13,34	258,96	Р117С/8
	25-Соус из повидла 20/20	20	0,04		6,50	26,16	ТК1С/8
	25-.Печенье 15/20	20	1,50	2,36	14,98	87,16	Р1С/8
	25-Яблоки	100	0,35		8,62	35,90	РТ336/8
	25-Кисель из концентрата	180	0,09	0,06	5,34	22,27	ТК484/8
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 3	1656	52	45	197	1403	
ЗАВТРАК		406	13	15	59	425	
	25-.Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,35	6,16	22,28	169,95	РТ440С/
	25-Кофейный напиток с молоком	180	4,63	3,80	14,39	110,28	РТ2530/
	25-.Батон с маслом и повидлом	46	2,34	5,22	22,00	144,32	РТ338С/
10 ЧАСОВ		150	4	5	6	85	
	25-Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	РТ251/8
ОБЕД		650	23	14	69	489	
	25-Салат из свеклы с чесноком "ОБЪЕД"	50	0,83	3,05	4,85	50,16	РТ3340/
	25-Суп гороховый	180	4,74	2,66	17,15	111,43	Т255С/8
	25-Жаркое по-домашнему из сердца	200	14,28	7,38	22,17	212,15	РТ153С/
	25-Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		9,00	37,64	РТ241С/
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	ТК338С/
ПОЛДНИК		450	12	12	63	404	
	25-.Рыба запеченная в омлете 60/80	80	3,00	4,97	1,96	64,53	РТ1381/
	25-Овощи тушеные	130	2,09	2,75	9,00	69,03	РТ393С/
	25-Вафли 20/30	30	0,96	0,84	24,33	108,72	Р2С/8
	25-Чай с молоком	180	3,48	3,00	12,67	91,58	РТ261/8
	25-Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	РС/8
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 4	1705	70	49	212	1571	
ЗАВТРАК		400	36	23	52	554	
	25-Пудинг из творога и риса	150	28,53	13,53	15,07	296,16	ТК25С/8
	25-Фруктовый салат 30/34	34	0,26	0,08	5,07	22,01	КТ44С/8
	25-Какао с молоком	180	4,59	3,90	16,13	118,01	РТ2480/
	25-Батон с маслом	36	2,30	5,22	15,50	118,16	КТ387С/
10 ЧАСОВ		150	1		15	64	
	25-Сок	150	0,75		15,15	63,60	НРТ418/
ОБЕД		650	10	12	79	467	
	25-Салат витаминный	50	0,52	3,01	3,83	44,49	РТ2С/8
	25-Суп Кудрявый	180	3,35	3,05	14,59	99,15	ТК372С/

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	25-Плов "ВОСТОРГ" из отварной свинины	200	3,23	5,63	31,93	191,20	T1630C/
	25-Напиток из шиповника	180	0,41	0,17	12,79	54,27	TP2560/
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	TK338C/
ПОЛДНИК		505	24	14	66	486	
	25-.Суфле из кур	70	15,78	5,53	2,17	121,58	PT183C/
	25-Свекла тушеная в сметане	80	1,34	1,70	7,24	49,60	TK145/8
	25-Коржик молочный	55	4,69	6,72	29,32	196,47	PT279C/
	25-Яблоки	100	0,35		8,62	35,90	PT336/8
	25-Чай с сахаром	180			9,00	36,00	PT2630/
	25-Хлеб пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	PC/8
	НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ 5	1696	50	52	217	1534	
ЗАВТРАК		402	16	20	52	454	
	25-Каша кукурузная молочная жидкая	174	5,88	6,45	27,90	193,18	PT910C/
	25-Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,46	95,22	PT255/8
	25-.Батон с маслом с сыром	48	4,94	9,33	15,52	165,81	PT337C/
10 ЧАСОВ		180	0	0	9	38	
	25-Напиток "ЛИМОННЫЙ"	180	0,10	0,01	9,33	37,84	TK282C/
ОБЕД		664	12	16	86	538	
	25-Морковная икра Солнышко	50	0,66	3,06	3,54	44,30	TK1C/8
	25-Рассольник ленинградский со сметаной	180	2,34	6,98	15,09	132,42	PT330/8
	25-Тефтели " ШАЛУНИШКИ" в томатном соусе	84	0,91	0,67	6,32	34,90	PT174C/
	25-.Макаронные изделия отварные с овощами	130	5,30	4,96	33,13	198,33	PT194C/
	25-Компот из свежих яблок	180	0,14		12,43	50,29	PT240C/
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	TK338C/
ПОЛДНИК		450	22	16	69	503	
	25-Сельдь слабосоленая порционно	50	8,50	4,25		72,25	331C/8
	25-Картофельное пюре	130	3,82	4,62	21,47	142,75	KT206C/
	25.-Пирожок с яйцом	70	7,74	6,56	28,90	205,46	PT294C/
	25-Чай с сахаром	180			9,00	36,00	PT2630/
	25-Хлеб пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	PC/8
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 1	1670	65	51	202	1525	
ЗАВТРАК		400	14	17	65	466	
	25-Каша пшеничная молочная вязкая	174	6,69	7,71	26,80	203,22	T340C/8
	25-Какао с молоком	180	4,59	3,90	16,13	118,01	PT2480/
	25.- Батон с маслом и повидлом	46	2,34	5,22	22,00	144,32	PT338C/
10 ЧАСОВ		150	4	5	6	85	
	25-Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	PT251/8
ОБЕД		680	26	18	70	544	
	25-Салат капустное ассорти с картофелем	50	0,72	2,11	3,33	35,21	T413C/8

Утверждаю:
Заведующий



Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	25-Суп картофельный с рыбными фрикае	200	5,46	2,96	13,20	101,13	ТК12С/8
	25-Сердце в сметанном соусе	80	7,72	7,77	5,77	123,80	РТ162С/
	25-Горошница 110/130	130	9,15	4,26	19,12	151,37	РТ356С/
	25-Напиток из шиповника	180	0,41	0,17	12,79	54,27	ТР2560/
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	ТК338С/
ПОЛДНИК		440	21	12	61	431	
	25-Винегрет "РАДУГА" овощной	100	1,64	3,19	8,35	68,54	ТК1С/8
	25-Мясной хлебец "Деликатесный"	70	13,77	5,20	3,16	114,47	ТК297С/
	25-.Пирожок с яблоком	70	3,84	3,12	30,46	165,35	РТ437С/
	25-Чай с сахаром	180			9,00	36,00	РТ2630/
	25-Хлеб пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	РС/8
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 2	1660	44	40	159	1178	
ЗАВТРАК		400	20	19	39	409	
	25-Омлет натуральный	150	12,66	14,23	4,61	197,09	РТ110С/
	25-Кукуруза сладкая	40	0,89	0,16	4,51	23,05	Н2/8
	25-Кофейный напиток с молоком	180	4,63	3,80	14,39	110,28	РТ2530/
	25-Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	РТ110С/
10 ЧАСОВ		150	1		15	64	
	25-Сок	150	0,75		15,15	63,60	НРТ418/
ОБЕД		660	9	13	69	429	
	25-.Салат из моркови и яблок	50	0,50	2,03	4,70	39,03	РТ10С/8
	25-Свекольник со сметаной	180	2,46	4,48	14,89	109,62	РТ340С/
	25-Голубцы ленивые "КАК У БАБУШКИ"	80	0,89	2,10	4,87	42,00	ТК31С/8
	25-Картофель отварной	130	2,38	4,10	19,14	122,91	-
	25-Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		9,00	37,64	РТ241С/
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	ТК338С/
ПОЛДНИК		450	14	8	37	277	
	25-Суфле из рыбы "Золотая рыбка"	70	11,27	2,96	1,95	79,49	РТ359С/
	25-.Салат из свеклы	80	0,84	5,06	7,43	78,52	РТ3340/
	25-Яблоки	100	0,35		8,62	35,90	РТ336/8
	25-Чай с сахаром	180			9,00	36,00	РТ2630/
	25-Хлеб пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	РС/8
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 3	1640	65	58	204	1596	
ЗАВТРАК		400	15	18	60	464	
	25-Каша кукурузная молочная жидкая	174	5,88	6,45	27,90	193,18	РТ910С/
	25-Сырный ломтик	10	2,63	2,66		34,43	ТК1/8
	25-Какао с молоком	180	4,59	3,90	16,13	118,01	РТ2480/
	25-Батон с маслом 30/6	36	2,30	5,22	15,50	118,16	КТ387С/
10 ЧАСОВ		150	8	5	5	94	

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	25-Йогурт питьевой	150	7,50	4,80	5,25	94,20	РТ346/8
ОБЕД		650	10	19	67	479	
	25-Салат из капусты с зеленым горошком	50	1,21	5,05	3,01	62,30	ТКСТ/8
	25-Суп полевой со сметаной	180	2,40	6,11	15,31	125,76	РТ370/8
	25-Котлета "Затейники" из свинины	70	1,38	1,57	7,49	49,57	Р283С/8
	25-Рагу из овощей	130	2,16	5,89	12,92	113,16	РТ770С/
	25-Компот из свежих яблок	180	0,14		12,43	50,29	РТ240С/
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	ТК338С/
ПОЛДНИК		440	33	15	72	559	
	25-.Запеканка из творога	130	26,75	10,97	13,34	258,96	Р117С/8
	25-Соус молочный сладкий 20/30	30	0,95	1,74	4,11	35,80	Т2182/8
	25-.Фруктовый салат 40/50	50	0,38	0,12	7,03	30,74	КТ44С/8
	25-.Печенье 15/20	20	1,50	2,36	14,98	87,16	Р1С/8
	25-.Сок 150/180	180	0,90		18,18	76,32	НРТ418/
	25-Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	РС/8
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 4	1675	70	58	197	1589	
ЗАВТРАК		400	14	16	54	419	
	25-Каша "Дружба"	174	6,14	6,70	23,69	179,59	РТ84С/8
	25-Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,46	95,22	РТ255/8
	25.- Батон с маслом и повидлом	46	2,34	5,22	22,00	144,32	РТ338С/
10 ЧАСОВ		150	4	5	6	85	
	25-Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	РТ251/8
ОБЕД		660	25	17	73	544	
	25-Салат картофельный с соленым огур	50	0,81	2,16	6,04	46,75	РТ23С/8
	25-Щи с капустой, картофелем и сметан	180	1,89	3,86	10,53	84,36	РТ56С/8
	25-.Запеканка овощная с печенью	80	14,50	5,78	7,92	141,51	ТК7С/8
	25-Каша гречневая с маслом	130	5,21	4,61	23,47	156,23	РТ186С/
	25-Компот из смеси сухофруктов	180	0,41		9,00	37,64	РТ241С/
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	ТК338С/
ПОЛДНИК		465	27	20	64	541	
	25-Биточки рыбные в томатном соусе	70	10,36	3,05	5,05	89,10	-
	25-Омлет с овощами	130	9,19	9,88	5,31	146,77	ТК234С/
	25-Коржик молочный	55	4,69	6,72	29,32	196,47	РТ279С/
	25-Напиток "ЛИМОННЫЙ"	180	0,10	0,01	9,33	37,84	ТК282С/
	25-Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	РС/8
	НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ 5	1622	69	51	198	1526	
ЗАВТРАК		402	16	20	58	470	
	25-Каша ячневая молочная	174	6,13	6,33	26,22	186,34	РТ99С/8
	25-Какао с молоком	180	4,59	3,90	16,13	118,01	РТ2480/

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	25-.Батон с маслом с сыром	48	4,94	9,33	15,52	165,81	РТ337С/
10 ЧАСОВ		150	1		15	64	
	25-Сок	150	0,75		15,15	63,60	НРТ418/
ОБЕД		670	23	18	72	543	
	25-Салат из морской капусты с яйцом "Ж"	50	1,99	4,59	0,09	49,58	РТ407С/
	25-.Суп картофельный с макаронными и	180	2,26	1,79	15,94	88,95	Т38С/8
	25-Картофельная запеканка с курицей	200	16,16	9,04	27,82	257,16	ТК335С/
	25-Соус сметанный	20	0,32	1,94	2,01	26,72	РТ226С/
	25-Компот из замороженных ягод	180	0,18	0,07	10,33	42,70	ТК492/8
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	ТК338С/
ПОЛДНИК		400	30	13	53	450	
	25-.Салат из моркови и яблок	50	0,50	2,03	4,70	39,03	РТ10С/8
	25-Вареники ленивые	130	26,73	9,76	29,71	313,57	РТ116С/
	25-Соус молочный сладкий	20	0,80	1,25	3,36	27,85	Т2182/8
	25-Кисель из концентрата	180	0,09	0,06	5,34	22,27	ТК484/8
	25-Хлеб пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	РС/8
	НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ 1	1650	55	47	206	1464	
ЗАВТРАК		400	16	19	59	471	
	25-.Каша пшеничная молочная жидкая	174	6,69	7,21	27,15	200,12	РТ910/8
	25-Какао с молоком	180	4,59	3,90	16,13	118,01	РТ2480/
	25-. Батон с маслом с сыром	46	4,93	7,88	15,50	152,59	РТ337С/
10 ЧАСОВ		150	4	5	6	85	
	25-Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	РТ251/8
ОБЕД		650	12	11	77	452	
	25-.Икра кабачковая порционная "АРОМ"	50	0,99		4,02	20,03	РТ3280/
	25-Суп-пюре из разных овощей	180	2,90	3,81	15,44	107,61	ТК135С/
	25-Котлета "Затейники" из свинины	70	1,38	1,57	7,49	49,57	Р283С/8
	25-Картофельное пюре	130	3,82	4,62	21,47	142,75	КТ206С/
	25-Напиток из шиповника	180	0,41	0,17	12,79	54,27	ТР2560/
	25-Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	ТК338С/
ПОЛДНИК		450	22	13	64	457	
	25-Тефтели из печени с рисом	70	14,02	5,44	8,17	137,61	ТР174С/
	25-Овощи тушеные	130	2,09	2,75	9,00	69,03	РТ393С/
	25-Булочка "Домашняя"	50	4,39	4,15	28,10	167,33	2740С/8
	25-Чай с сахаром	180			9,00	36,00	РТ2630/
	25-Хлеб пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	46,88	РС/8
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	34894	1233	1029	4158	30820	

Утверждаю:
Заведующий

Бура О.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МАДОУ "ДС № 48 г. Челябинска"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1662	59	49	198	1468	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		16	30	54		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

8 Детский сад № 378 г. Челябинск, технолог Старцева О.Ю.

8	Детский сад № 378 г. Челябинск, технолог Старцева О.Ю.						
	32-картофель из пшеничной	100	1,41	0,11	15,10	64,32	Б.133001
	32-картофельная пюре	130	1,95	0,13	17,43	75,12	Б.133001
	32-картофель, запеченный, из картофеля	10	1,38	1,21	1,48	42,21	Б.133008
	32-Сливочное из сливочного масла	190	5,90	3,91	12,44	101,91	Б.133001
	32-Пюре картофельное картофельное, пюре	20	0,28		1,05	50,00	Б.133001
09:00		920	15	11	11	125	
	32-картофель	120	1,52	0,10	15,00	64,32	Б.133001
10:00:00		120	1	1	1	10	
	32-Пюре из картофеля с маслом	40	1,25	1,08	12,30	48,28	Б.133001
	32-картофель с маслом	100	1,33	1,20	14,13	58,01	Б.133001
	32-картофель запеченный картофельный жареный	114	1,59	1,51	15,12	60,15	Б.133008
12:00:00		400	18	18	28	111	
	32-картофель с маслом 1	1020	22	11	308	1484	
	32-картофель запеченный картофель	50	1,23	0,18	15,81	66,99	Б.133001
	32-картофель из картофеля	190	0,09	0,09	2,24	55,53	Б.133001
	32-Сливочное масло сливочное	50	0,50	1,52	3,26	53,89	Б.133001
	32-добавление сахара	120	58,13	0,19	58,11	213,21	Б.133001
	32-Сливочное масло сливочное и сливки	20	0,20	3,03	1,10	38,03	Б.133001
13:00:00		400	36	13	23	100	
	32-картофель жареный	40	5,14	0,48	10,28	11,35	Б.133001
	32-картофель из картофеля жареный	120	0,19	0,10	10,33	45,10	Б.133001
	32-Сливочное масло сливочное	50	0,35	1,84	5,01	51,95	Б.133001
	32-картофель жареный картофель с маслом	500	16,19	2,02	31,95	31,18	Б.133001
	32-Сливочное масло сливочное с картофельным пюре	180	3,36	1,13	19,34	28,82	Б.133001
	32-Сливочное масло сливочное с картофелем	20	1,28	1,29	0,28	48,28	Б.133001
09:00		910	33	16	15	242	
	32-Сливочное	120	0,10		12,12	50,00	Б.133001
10:00:00		100	1	1	1	10	
	32-Пюре из картофеля с маслом	40	1,25	1,08	12,30	48,28	Б.133001
11:00:00		910	33	16	15	242	
12:00:00		910	33	16	15	242	
13:00:00		910	33	16	15	242	
14:00:00		910	33	16	15	242	
15:00:00		910	33	16	15	242	
16:00:00		910	33	16	15	242	
17:00:00		910	33	16	15	242	
18:00:00		910	33	16	15	242	
19:00:00		910	33	16	15	242	
20:00:00		910	33	16	15	242	
21:00:00		910	33	16	15	242	
22:00:00		910	33	16	15	242	
23:00:00		910	33	16	15	242	
24:00:00		910	33	16	15	242	